

**RELATIONSHIP OF RUNNING SPEED AND LIMB MUSCLE
EXPLOSIVE WITH STUDENTS 'AWAY RESULTS
SMP NEGERI 1 BUNUT**

Defi, Drs. Slamet, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd

E-mail: deviputry525@gmail.com, slamet.unri@gmail.com, Agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 822-8674-1739

*Health Physical Education and Recreation.
Faculty of Teachers Training and Education.
Riau University*

Abstract: *The purpose of this study was to determine whether there is a significant relationship between running speed and leg muscle explosive power and long jump results in students of SMP Negeri 1 Bunut. This research was conducted in the field of SMP Negeri 1 Bunut JL. Arbes No. 42 Bunut, from July 2019 to July 2020 at the Bunut 1 Junior High School. This research is a type of correlational research (Correlation Research) and uses a total sampling technique (saturated sample), where the entire population is used as a sample. Based on the above sample determination, a sample of 20 people was obtained. From the calculation, it can be seen that the correlation value between speed and long jump is 0.122 smaller than $r_{table} = 0.444$ meaning that there is no significant relationship. From the information above, it is obtained a correlation analysis between leg muscle strength and the long jump result, where the r_{tab} is at a significant level $\alpha (0.05) = 0.444$ means, $r_{count} (0.488) > r_{tab} (0.444)$, meaning that the hypothesis is accepted and there is a significant relationship. significant between leg muscle strength and long jump results in students of SMP Negeri 1 Bunut. The third hypothesis proposed and formulated is as follows: there is a significant (significant) relationship between the variable velocity (X1) and leg muscle strength (X2) together with the long jump result. The third hypothesis testing is done by using multiple correlation where $r_{count} (0.535) > r_{tab} (0.444)$.*

Key Words: *Running Speed, Limb Muscle Explosive Strength, Long Jump Result*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 1 BUNUT

Defi, Drs. Slamet, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd

E-mail: deviputry525@gmail.com, slamet.unri@gmail.com, Agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

No. HP: +62 822-8674-1739

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikansi Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh siswa SMP Negeri 1 Bunut. Penelitian ini di laksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Bunut JL. Arbes No. 42 Bunut, pada juli 2019 s/d juli 2020 di lapangan SMP Negeri 1 Bunut. Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional(*Correlation Research*) dan menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 20 orang. Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara kecepatan dan lompat jauh adalah 0,122 yang lebih kecil dari $r_{tabel} = 0,444$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara power otot tungkai dan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,444$ berarti, $r_{hitung}(0,488) > r_{tab}(0,444)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Bunut. Hipotesis ketiga yang diajukan dan dirumuskan sebagai berikut bahwa: terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara variabel kecepatan (X_1) dan power otot tungkai (X_2) secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh. Pengujian hipotesis ketiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda dimana $r_{hitung}(0,535) > r_{tab}(0,444)$.

Kata Kunci: Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Penemuan metode-metode lain yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan sehari-hari terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan secara keseluruhan telah berkembang secara pesat yang semula hanya berupa penjelasan yang bersifat ilmiah, sekarang ini menjadi sebuah pengetahuan yang mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dapat mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi didalam dunia keolahragaan terutama pemanfaatan IPTEK untuk pencapaian prestasi olahraga secara maksimal.

Seperti cabang olahraga Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang-orang seperti berjalan, berlari, melompat dan menembak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui masa penjajahan belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat, untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, dan lompat jangkit.

Atletik juga merupakan event asli dari olimpiade pertama ditahun 776 sebelum masehi, sebagaimana telah diperlombahkan termasuk diantaranya lompat jauh. Sejak saat itu atletik selalu menjadi cabang olahraga yang diperlombahkan dalam setiap pesta olahraga dunia yang dikenal dengan sebutan olimpiade yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk lebih meningkatkan dan menumbuhkan prestasi dan juga kecintaan pada cabang olahraga atletik ini dibentuklah organisasi tingkat internasional yang diberi nama *International Amateur Athletic Federation* (IAAF). Sedangkan untuk organisasi yang berkompeten membina dan mengembangkan cabang olahraga ini sampai ke pelosok-pelosok tanah air dengan nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Dalam dunia pendidikan terutama ditingkat sekolah dasar (SD) lompat jauh dikenalkan sebagai permainan saja untuk mencapai kesegaran jasmani, sedangkan ditingkat jenjang sekolah menengah pertama (SMP) sudah mulai mempelajari teori dan teknik lompat jauh dan mulai mengenalkan sarana dan prasarana yang digunakan dalam lompat jauh. Dan pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas (SMA) sudah mulai mempelajari semua teknik dan gaya yang ada pada lompat jauh seperti, gaya jongkok, gaya jalan diudara dan gaya lenting.

Dalam upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya tersebut seorang siswa harus memiliki beberapa persyaratan tertentu, misalnya kondisi fisik dan penguasaan teknik dalam lompat jauh yang baik. Dalam kaitannya dengan penguasaan teknik lompat jauh dalam pelajaran di sekolah menengah pertama, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan: 1) awalan yang baik dan tepat, 2), macam gaya atau sikap tubuh pada saat melayang di udara yang telah umum digunakan oleh atlet profesional dalam lompat jauh untuk mendapat mencapai jarak pendaratan yang optimal, 3) sikap pendaratan yang baik. Disamping itu daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi hasil lompat jauh.

Kondisi fisik merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga seperti lompat jauh yaitu: 1) daya ledak otot tungkai, 2) kecepatan, 3) kekuatan, 4) reaksi, 5) daya tahan, 6) kelincahan dan 7)

keseimbangan, dan fostur tubuh yang unggul sangat dibutuhkan dalam melakukan lompat jauh ini seperti fostur tubuh yang ideal serta memiliki stamina, kecepatan, daya tahan tubuh dan daya ledak otot tungkai yang baik, barulah muncul hasil lompatan yang semaksimal mungkin.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarso, 2013:32) sedangkan Menurut (Munasifah,2008:10) lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sedangkan tujuan dari lompat jauh adalah untuk memperoleh jarak lompatan mulai dari titik tumpuan tolakan, sampai dengan jejak pertama dikotak pasir sesudah melompat. Lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat (Muhajir,2003:97)

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Bunut Kabupaten Pelalawan, para siswa belum mempunyai kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai yang baik, hal ini terlihat ketika siswa melakukan lompat jauh kurang maksimal, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Bunut Kabupaten Pelalawan. Berdasarkan hasil observasi tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian lebih lanjut yang berjudul **“Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Bunut”**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini di laksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Bunut JL. Arbes No. 42 Bunut. Waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada juli 2019 s/d juli 2020 di lapangan SMP Negeri 1 Bunut.

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional (*Correlation Research*). Menurut Sukardi (2003:166) bahwa “Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih”. Berdasarkan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas (X) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel terikat (Y).

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharmini Arikunto,2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bunut yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014:62) bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki ooleh populasi“. Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 20 orang.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan tes Kecepatan, Daya ledak otot tungkai dan Hasil lompat jauh.

Sebelum analisis korelasi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu Uji normalitas dilakukan dengan maksud memeriksa apakah data yang berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pedoman yang dipakai dalam uji normalitas ini adalah menggunakan uji *Lilliefors* yaitu :

- Jika nilai $L_o < L_{tabel}$, distribusi adalah normal.
- Jika nilai $L_o > L_{tabel}$, distribusi adalah tidak normal.

Uji Hipotesis

a. Korelasi *Product Moment*

Korelasi *Product Moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam skala interval rasio. Pengaruh dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dituliskan dengan persamaan sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Dimana :

r_{xy} : Korelasi antara kelentukan dengan kemampuan tendangan depan

n : Korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan

X : Data nilai kelentukan dengan daya ledak otot tungkai

Y : Data nilai kemampuan tendangan depan

b. Korelasi Ganda

Analisis korelasi ganda digunakan untuk menghitung derajat/kekuatan hubungan antara beberapa variabel bebas/prediktor dengan variabel terikat/kriteria. Hubungan dari masing –masing variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dituliskan dengan persamaan sebagai berikut :

$$R_{y.12} = \sqrt{\frac{r_{y1}^2 + r_{y2}^2 - 2r_{y1}.r_{y2}.r_{12}}{1 - r_{12}^2}}$$

Dimana :

r_{y1} = koefisien korelasi antara Y dengan X1

r_{y2} = koefisien korelasi antara Y dengan X2

r_{12} = koefisien korelasi antara X1 dengan X2

Untuk menguji signifikansi koefisien korelasi diatas, maka dilakukan melalui distribusi F dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{r_{y12}^2 / k}{(1 - R^2_{y12}) / (n - k - 1)}$$

Dimana :

- Ry.12 = koefisien korelasi ganda
n = jumlah sampel
k = jumlah variabel predictor

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan pengolahan data secara manual yang dibantu menggunakan kalkulator dan *microsof excel*. Hipotesis yang di uji dengan kriterianya sebagai berikut :

- Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, H_0 ditolak dan H_a diterima/terdapat hubungan
- Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, H_0 diterima dan H_a ditolak/tidak terdapat hubungan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

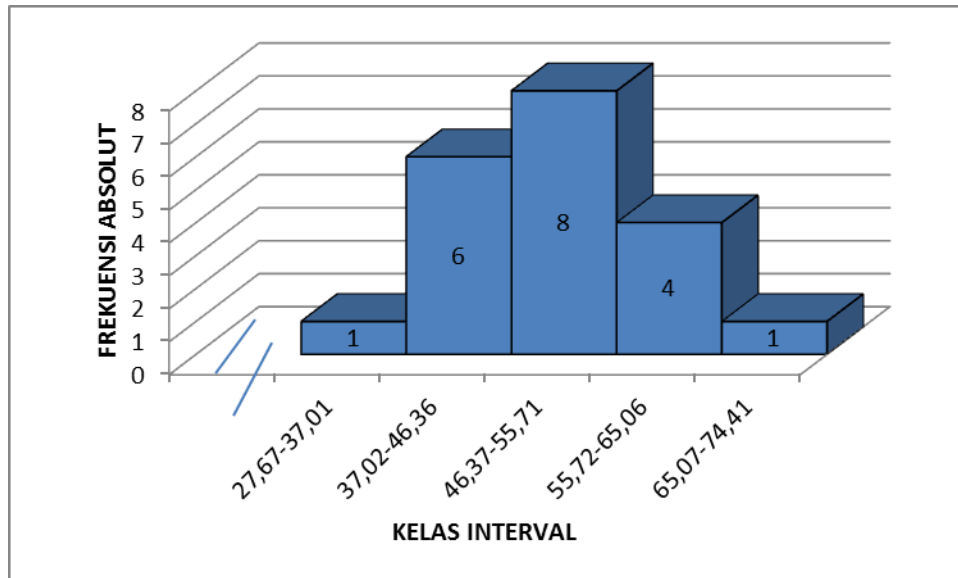
1. Kecepatan Lari 50 Yard

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan teslari 50 yard terhadap 20 orang sampel. Dari tabel 2di atas dapat jelaskan bahwa nilai tertinggi Kecepatan Lari 50 Yard adalah 74,37 nilai terendah 27,67 mean (rata-rata) = 50, standar deviasi (SD) = 9,35.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50 Yard (X_1)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	27,67-37,01	1	5
2	37,02-46,36	6	30
3	46,37-55,71	8	40
4	55,72-65,06	4	20
5	65,07-74,41	1	5
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 1 orang (5%) memiliki hasil kecepatan lari dengan rentangan nilai 27,67-37,01, dengan kategori sangatt kurang, sedangkan 6 orang (30%) memiliki kecepatan lari rentangan nilai 37,02-46,36,dengan kategori sangat kurang, kemudian 8 orang (40%) memiliki kecepatan lari rentangan nilai 46,37-55,71 dengan kategori sangat kurang, sedangkan 4 orang (20%) memiliki kecepatan lari rentangan nilai 55,72-65,06 dengan kategori sangat kurang, dan 1 orang (5%) memiliki kecepatan lari rentangan nilai 65,07-74,41 dengan kategori kurang. Data yang tertuang pada tabel 2 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50 Yard

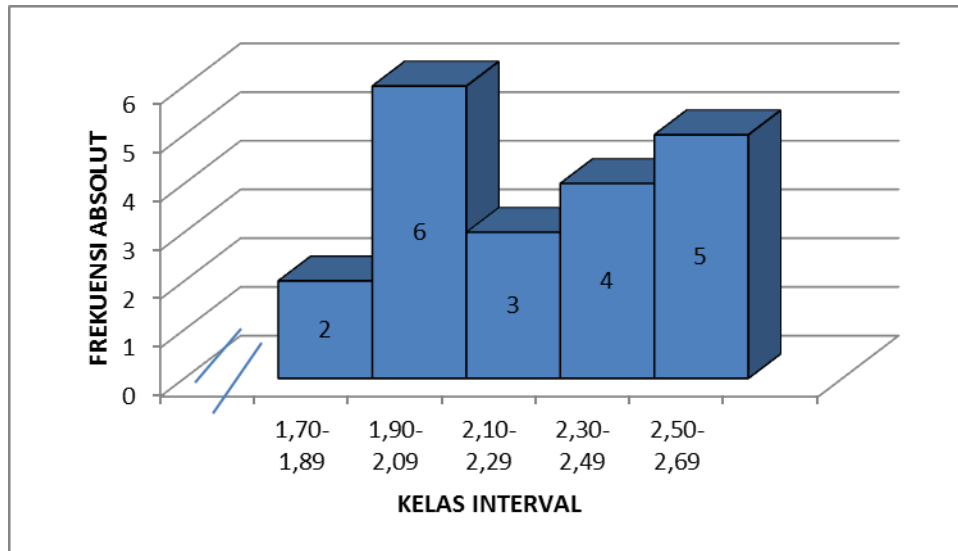
2. Power Otot Tungkai

Pengukuran power otot tungkai dilakukan dengan tes *standing broad jump* terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 2.65, skor terendah 1.70, rata-rata (mean) 2.23, simpangan baku (standar deviasi) 0.27, untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Power Otot Tungkai (X_2)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	1,70-1,89	2	10
2	1,90-2,09	6	30
3	2,10-2,29	3	15
4	2,30-2,49	4	20
5	2,50-2,69	5	25
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 2 orang (10%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 1.70-1.89 dengan kategori sedang, sedangkan 6 orang (30%) memiliki power otot tungkai rentangan nilai 1.90-2.09 dengan kategori baik, kemudian 3 orang (15%) memiliki power otot tungkai rentangan nilai 2.10-2.29 dengan kategori baik, sedangkan 4 orang (20%) memiliki power otot tungkai rentangan nilai 2.30-2.49 dengan kategori baik, dan 5 orang (25%) memiliki power otot tungkai rentangan nilai 2.50-2.69 dengan kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Power Otot Tungkai

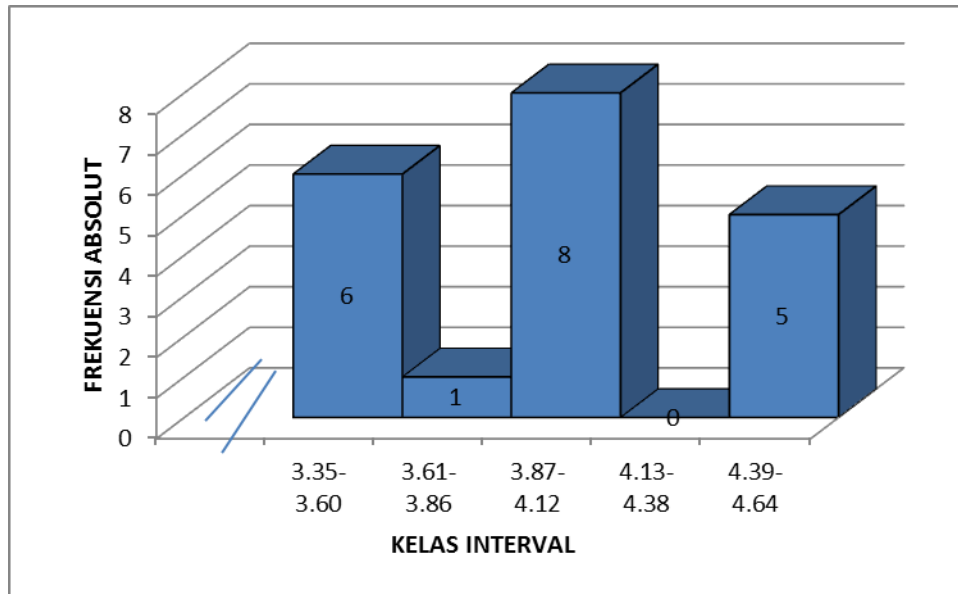
3. Hasil Lompat Jauh

Pengukuran tes lompat jauh dilakukan terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 4.60, skor terendah 3.35, rata-rata (mean) 3.95, simpangan baku (standar deviasi) 0.38, untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Lompat Jauh(Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	3.35-3.60	6	30
2	3.61-3.86	1	5
3	3.87-4.12	8	40
4	4.13-4.38	0	0
5	4.39-4.64	5	25
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 6 orang (30%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.35-3.60 dengan kategori sedang, sedangkan 1 orang (5%) memiliki lompat jauh dengan rentangan nilai 3.61-3.86 dengan kategori baik, kemudian 8 orang (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.87-4.12 dengan kategori baik, (0%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4.13-4.38 dengan kategori baik sekali, dan 5 orang (25%) memiliki rentangan nilai 4.39-4.64 dengan kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Hasil Lompat Jauh

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Power Otot Tungkai	0.144	0.190	Normal
2	Kecepatan	0.166	0.190	Normal
2	Hasil Lompat Jauh	0.87	0.190	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil lompat jauh dan power otot tungkai lebih kecil dari Lt, maka data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis pertama

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 50 yard adalah 0,122 yang lebih kecil dari r_{tabel}

= 0,444. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat Hubungan kecepatan Dengan lompat jauh.

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh (X_1 -Y)

N	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
20	0.122	0.444	Ha ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh atas pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hipotesis kedua

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar (3.95), dengan simpangan baku (0.38). Untuk skor rata-rata power otot tungkai didapat (2.23) dengan simpangan baku (0.27). Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara power otot tungkai dan hasil lompat jauh, dimana r_{hitung} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,444$ berarti, $r_{hitung}(0,488) > r_{tabel} (0,444)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Bunut.

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh (X_2 -Y)

N	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
20	0.488	0.444	Ho ditolak

Hipotesis ketiga yang diajukan dan dirumuskan sebagai berikut bahwa: terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara variabel kecepatan (X_1) dan power otot tungkai (X_2) secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh.

Hipotesis ketiga

Pengujian hipotesis ketiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda.

Tabel 7. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda

Variabel	R	R_{tabel}	Kesimpulan
$X_{1,2}$ dan Y	0,535	0,444	Signifikan

Pembahasan

1. Hubungan kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh (X_1 dengan Y)

Banyak faktor yang mempengaruhi Kecepatan Lari 50 Yard seperti siswa harus menguasai teknik dasar dalam melakukan lari 50 yard serta mempunyai faktor-faktor kondisi fisik yang selalu di jaga dan ditingkatkan dengan baik sehingga mampu mengikuti latihan-latihan yang sudah terprogramkan secara efektif dan mengikuti perandingan-pertandingan. Faktor-faktor kondisi fisik yang perlu di jaga dan ditingkatkan diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukan dan ketepatan. Selain itu adanya metode-metode latihan fisik dan latihan teknik yang terprogram dengan baik.

Perhitungan korelasi antara kecepatan lari (X) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh diperoleh r_{hitung} 0.122 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,444. Berarti dalam hal ini tidak terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh, dengan demikian semakin baik kecepatan lari yang dimiliki pemain maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh. Apabila kecepatan lari tidak baik, maka lompatan yang dilakukan tidak akan memiliki jarak lompatan yang sesuai dengan harapan. Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan lari sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Semakin baik kecepatan lari seseorang maka baik pula hasil lompatan yang dimilikinya.

2. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh (X_2 dengan Y)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan untuk dengan kecepatan yang singkat. Daya ledak merupakan suatu unsur di antara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Lompat jauh diartikan dengan melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau dimana jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan tolakan sampai dengan jejak pertama di bak pasir sesudah melompat (Depdikbud 2001:682). Suwarjo, Dkk (2007:49) yang mengatakan bahwa dalam lompat jauh gerakannya dari mula sampai akhir haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh untuk memberikan kejelasan perlu di uraikan gerakan yang diperlukan dalam pelaksanaan. Gerakan yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh meliputi: 1) Awalan betumpu atau bertolak, 2) Berada di udara, dan 3) Mendarat. Untuk dapat menghitung lompat jauh dengan baik kita perlu memiliki power otot tungkai yang baik pula karena dalam lompat jauh terdapat fase tolakan dimana power otot tungkai sangat berperan dalam gerakan tersebut. Untuk memiliki power otot tungkai yang baik tentunya memerlukan latihan terus menerus sehingga akan dihasilkan hasil lompatan yang sangat baik.

Dalam skripsi ini, Perhitungan korelasi antara power otot tungkai (X) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika

$r_{hitung} > r_{tabel}$, H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh diperoleh r_{hitung} 0.488 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,444. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh, dengan demikian baik power otot tungkai yang dimiliki pemain maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh. Apabila power otot tungkai tidak baik, maka *lompatan* yang dilakukan tidak akan memiliki daya ledak (power) sehingga jarak lompatan tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Dari penjelasan di atas jelas bahwa power otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Semakin baik power otot tungkai seseorang maka baik pula hasil lompatan yang dimilikinya.

3. Hubungan kecepatan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh (X_1 dan X_2 dengan Y)

Sebagaimana yang disebutkan oleh Ambarukmi (2007:15) bahwa prestasi olahragawan merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan psikis. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan dipersiapkan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis. Lalu Ambarukmi (2007:18) menjelaskan bahwa sasaran latihan fisik adalah perbaikan kualitas sistem otot untuk meningkatkan kemampuan biomotor dan perbaikan sistem energi sebagai sumber tenaga. Kemudian sasaran latihan teknik adalah peningkatan efisiensi gerak. Lalu sasaran latihan taktik adalah pengembangan pola pikir bertanding. Serta sasaran latihan psikis atau mental adalah maturasi emosi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Kenyataan yang ditemui melalui hasil pengamatan dan observasi terhadap siswa SMP Negeri 1 Bunut belum menggunakan kecepatan lari maksimal dalam awalan lompat jauh. Selain itu juga terlihat kurang maksimalnya siswa karena tidak menggunakan power otot tungkai saat melakukan tolakan pada lompat jauh. Sehingga hal ini mempengaruhi hasil lompatan siswa. Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional (*Correlation Research*). Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 20 orang. Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara kecepatan dan lompat jauh adalah 0,122 yang lebih kecil dari $r_{tabel} = 0,444$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara power otot tungkai dan hasil lompat jauh, dimana r_{hitung} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,444$ berarti, $r_{hitung}(0,488) > r_{tabel} (0,444)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Bunut. Hipotesis ketiga yang diajukan dan dirumuskan sebagai berikut bahwa: terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara variabel kecepatan (X_1) dan power otot tungkai (X_2) secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh. Pengujian

hipotesis ketiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda dimana $r_{hitung}(0,535) > r_{tab}(0,444)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Kepada siswa diharapkan lebih giat lagi dalam berolahraga, khususnya dalam berlari karena dengan cepatnya lari dapat mempengaruhi hasil lompatan.
2. Kepada guru dan Sekolah perlu melakukan berbagai upaya guna peningkatan keterampilan dalam berolahraga, khususnya pada cabang atletik dengan mendidik siswa menggunakan berbagai metode dan strategi pembelajaran pendidikan jasmani serta yang berkaitan dengan pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil, 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. F.I.K UNP. Padang.
- Bompa, T.O. 1990. *Total Training for Young Champions*. USA: New York University
- Carr, G.A. 1997. *Atletik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS. Semarang.
- Gambetta, V. 2007. *Atletic Development*. USA: Human Kinetics
- PASI, 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. PASI. Jakarta.
- PASI, 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*. PASI. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Sajoto,M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Sahara, S. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik – Motorik*. Padang: FIK Press
- Satya, WI. 2006. *Membangn Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas

Syafruddin. 2012. Ilmu Kepeleatihan olahraga. Padang: UNP Press

Syaifuddin, 2009. *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*. Selemba Medika. Jakarta.

Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: UNRI Press